

# 測る

えびの市は

## 高血圧治療中

の方が多いです。



## なぜ、家庭での血圧測定が必要なの？

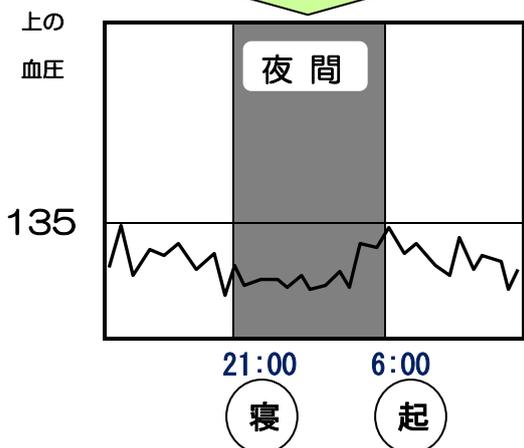
病院では正常なのに家庭で上がる**仮面高血圧**の人がいるため、1回の血圧測定では判断できないからです。

心臓や血管に負担がかかり脳卒中や認知症などの発症率が高いことがわかっています。

### 仮面高血圧

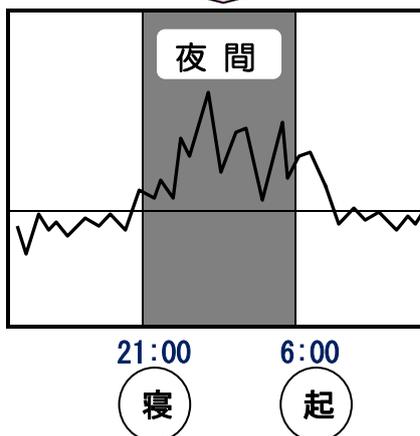
正常な血圧の人

日中が一番高く、夜眠っている間の血圧は低い。



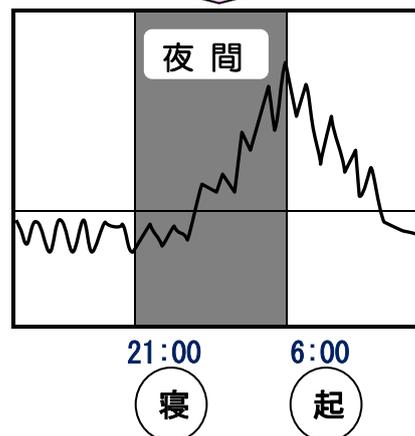
睡眠中に上がる人

心臓病や腎臓病、睡眠時無呼吸症候群のある人に多い。



朝、目覚める前後に上がる人

主に高齢者や動脈硬化症のある人に多い。



だから

## 家庭で、朝と夜の2回の血圧測定が大切です！！

◎家庭血圧の基準値 (高血圧診療ガイドライン2019より)

上の血圧	下の血圧
115未満	75未満

正常

上の血圧	下の血圧
135以上	85以上

医療機関受診対象

(念のため、病院受診をお勧めします)

## ① 血圧計の選び方

参考) 日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン



上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ

## ② 正しい測定方法

**測定のタイミング**

- 1日2回(朝・夜)行う

**朝**

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

**夜**

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

**測定するときのポイント**

- いすに座って1~2分たってから測定する
- 座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。
- カフは心臓と同じ高さで測定する
- カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
- カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たままで測定してもよい。

※カフとは、腕に巻く部分のことです。

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう

《パンフレットについての問い合わせ先》

えびの市役所 健康保険課 市民健康係 電話 35-1116